

エスニック料理研究会(中級)  
2013年11月講習会

メニュー

- (1)カボチャのポリヤル(煮物)
- (2)トマトのクミン・ラッサム(スープ)
- (3)ナスのカレー
- (4)パラタ(薄焼きパン)



カボチャのポリヤル



トマトのクミンラッサム



ナスのカレー



パラタ

講師

原 (エスニック料理研究会メンバー)

会費:材料調達費+調理室使用料

レシピ

<<カボチャのポリヤル>>

材料(4人分)

- カボチャ(中程度の大きさ) 1/4
- しょうが 親指大
- ししとう 4本
- サラダ油 大さじ2
- カレーリーフ 10枚
- 塩 適宜
- ココナツファイン 大さじ1~2

<ホール・スパイス>

(A)

ヒング 少々

ウラド・ダル 小さじ1/2

チャナ・ダル 小さじ1/2

赤唐辛子 1本

(B)

マスタード・シード 小さじ1/4

クミン・シード 小さじ1/4

<パウダー・スパイス>

ターメリック 小さじ1/4

赤唐辛子粉 小さじ1/4

下ごしらえ

カボチャは種をとり、7~8ミリ角の小さなサイコロに切る。しょうがはみじん切り。ししとうは小口切りにしておく。

調理

- (1) フライパンにサラダ油を入れ中火にし(A)を入れる。10秒ほどしたら(B)を加える。
- (2) マスタード・シードがパチパチはじけていい香りがしたら、しょうがを加えて炒める。
- (3) しょうがの香りが出たら、カボチャとししとう、パウダースパイスと塩、カレーリーフをいれざっくりと炒め合わせ、フタをして弱火で蒸し煮する。なべ底にくっつきやすいので、時々かき混ぜる。
- (4) 10~15分位して、カボチャに火が通れば出来上がり。仕上げに好みの量のココナツ・ファインを上から振りかけ、火を止める。

出典:ごちそうはバナナの葉の上に(渡辺玲)、p77

<<トマトのクミン・ラッサム>>

材料(主菜で4人前、副菜で6人前)

水 5カップ

にんにく 1片

トマト 中2ケ

ししとう 4本

タマリンド・ペースト 小さじ2

カレーリーフ 10枚

塩 適宜

きざんだコリアンダー・リーフ 手のひら分

<パウダースパイス>

ターメリック 小さじ1/4

レッドペパー 小さじ1

<ラッサム・パウダー>

クミン 小さじ1

ブラック・ペッパー 小さじ1

<テンパリング>

サラダ油 大さじ1

(A)

ヒング 少々

ウラドダル 小さじ1

チャナダル 小さじ1

赤唐辛子 1本

(B)

マスタード・シード 小1/4

クミン・シード 小1/4

フェヌグリーク・シード 小1/4

下ごしらえ

・にんにくはみじん切り。トマトはザク切り。ししとうは小口切り。

調理

(1) 鍋に分量の水をはり、下ごしらえしたコリアンダー以外の材料、パウダー・スパイス2種、塩をいれ、弱めの中火で煮る。

(2) トマトが十分に煮崩れ酸味が出たらラッサム・パウダーを加える。

(3) テンパリングのサラダ油をフライパンに入れて中火にし(A)を入れる、10秒ほどしたら(B)を入れ、マスタード・シードから細かな泡が立って来たら、煮込んだ鍋にジュッと入れる。好みにコリアンダー・リーフを散らす。

出典:ごちそうはバナナの葉の上に(渡辺玲)、p59

<<ナスのカレー>> (ケララ州の料理)

材料(4人分)

ナス 中4個

トマト 中2個

クミンシード 小さじ2

にんにく 4カケ

しょうが 親指大

ベイリーフ 2枚

シナモン・スティック 1本

玉ねぎ 中2

タマリンド・ペースト 大さじ2

水 100cc

塩 小さじ1

サラダ油 大さじ2

ターメリック 小さじ1

クミンパウダー 小さじ2

チリペッパー 小さじ1

ガラムマサラ 小さじ3

カスリメティ 小さじ1

ココナツミルク 100cc

作り方

下ごしらえ

ナスは一口大に切る。

トマト、玉ねぎ、にんにくとしょうがはみじん切り

調理

(1) 鍋にサラダ油を入れて熱し、クミンシードを入れ泡が出始めるまで炒める。

(2) にんにく、しょうが、ベイリーフとシナモンを加えて炒める。

- (3) 玉ねぎを加えて色づくまで炒める。
- (4) 水、タマリンドペースト、ターメリック、ガラムマサラ、クミンパウダー、チリペッパー、コリアンダー、塩、トマトを加え中火で沸騰させる。
- (5) ナスを加えフタをしナスが柔らかくなるまで弱火で10分程度煮込む。
- (6) カスリメティを加える。
- (7) ココナツミルクを入れる。
- (8) 10分程煮込んで出来上がり。

情報ソース: インド料理店プージャ

## <<パラタ>>

材料 (6枚分)

(A)

強力粉 150g

薄力粉 50g

砂糖 25g

塩 5g

(B)(イースト液)

ドライイースト3g

ぬるま湯110cc

(C)

溶かした無塩バター 約30g

## 調理

### <生地>

- ・材料 B をよく混ぜ合わせイースト液を作っておく。(ぬるま湯は約 30 度の温度)。
- ・ボールに材料 A を入れイースト液を少しずつ入れながら混ぜる。生地に弾力が出るまでこねる。(指や手のひらで押してすぐに戻るくらい)
- ・出来上がった生地を乾燥させないようにして、40℃で40分～1時間くらい発酵させる。(1.5～2 倍程度の大きさまで)

### <パラタを作る>

- (1) 生地をピンポン玉くらいの大きさにちぎる。
- (2) ちぎった生地を丸めて、乾燥しないように固く絞った濡れふきんなどを被せて少し寝かせる。
- (3) 材料 C をつけて手のひらを使い均等にのばす。
- (4) 生地の端を親指で軽く潰すような感じでひっぱりながらのばす。
- (5) 切れないように注意しながら両手で生地を引っ張りのばす。
- (6) 薄くのばし広げてバターを全体に薄く塗る。
- (7) 生地の両端を持って折りたたみながら棒状に巻く。
- (8) 棒状にした生地を渦巻状に巻いて丸める。巻き終わりの端は生地の下に入れて隠す。
- (9) バターをつけて手のひらを使いながら生地を均等にのばす。(3～5mm くらいの厚さ)
- (10) のばした生地をフライパン(弱火～中火)で焼いて出来上がり。

出典クックパッド(<http://cookpad.com/recipe/1237221>)